

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. März 2022** ▪
Leibgericht mit Alexander Kumptner



Bernd Roßbach

Involtini mit Gorgonzolasauce, Rosmarinkartoffeln und grünem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Involtini:

2 Kalbsschnitzel á 150 g
 2 Scheiben Kochschinken
 50 g Gorgonzola
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Schnitzel jeweils in der Mitte durchschneiden und bei Bedarf mit einem Schnitzelklopfer dünn ausklopfen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Mit einer Scheibe Schinken und Gorgonzola belegen, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher feststecken. In einer Pfanne mit Öl scharf von allen Seiten anbraten. Temperatur reduzieren und etwa 3 Minuten ziehen lassen. Aus der Pfanne holen und abdecken.

Für die Gorgonzolasauce:

100 g Gorgonzola
 75 ml trockenen Weißwein
 200 ml Sahne
 1 EL Mehl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Bratensatz der Involtini in der Pfanne nochmals erhitzen, etwas Mehl einrühren und mit Weißwein ablöschen. Reduzieren lassen. Gorgonzola in kleine Stücke zupfen und hinzugeben, sodass er schmilzt. Sahne angießen und bei niedriger Temperatur einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Involtini zurück in die Sauce legen.

Für die Rosmarinkartoffeln:

8 festkochende Kartoffeln
 3 Zweige Rosmarin
 4 EL Olivenöl
 2 TL grobes Meersalz

Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln waschen, in 1 cm große Würfel schneiden und auf dem Backpapier verteilen. Öl über Kartoffeln geben und mit Meersalz bestreuen. 15-20 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten lassen. Rosmarin abrausen, trockenwedeln und Nadeln abzupfen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln wenden und Rosmarin darüber streuen.

Für den Salat:

100 g braune Champignons
 1 Möhre
 2 Radieschen
 1 kleine rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ¼ Kopfsalat
 ½ Radicchio
 1 Bund Rucola
 25 g Parmesan
 2 TL süßer Senf
 2-3 TL Cranberry-Balsamico
 2 EL Olivenöl
 Rapsöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kopfsalat, Radicchio und Rucola waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Auf einem tiefen Teller verteilen. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.. Knoblauch abziehen und halbieren. Beides zusammen in einer Pfanne mit Öl anbraten. Radieschen waschen, vom Grün befreien und in dünne Scheiben schneiden. Möhre waschen und längs in Streifen hobeln. Pilze und Möhre auf dem Salat verteilen. Für das Dressing rote Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwiebel, Senf, Balsamico und Olivenöl in einen Mixbecher geben und zu einer Emulsion vermengen. Parmesan in feine Streifen hobeln und unter das Dressing geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mit Wasser strecken. Über den Salat geben.

Für die Garnitur: Kräuter abbrausen und trockenwedeln. Blätter der Petersilie abzupfen.
3 Zweige glatte Petersilie Rosmarin am Zweig lassen.
2 Zweige Rosmarin

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Alissa Scheunemann

Apfelpfannkuchen mit Zimteis und Haselnussbrösel

Zutaten für zwei Personen

Für das Zimteis (1L):

4 Eier
400 ml Sahne
800 ml Milch
180 g Zucker
2 TL Johannisbrotkernmehl
25 g gemahlener Zimt

Die Eier aufschlagen und trennen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Johannisbrotkernmehl in die Milch einrühren und diese dann nach und nach mit der Ei-Zucker-Masse vermischen. Das Eiweiß anderweitig verwenden. Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Dann Zimtpulver unterrühren. Für mindestens 30 Minuten in die Eismaschine geben.

Für den Apfelpfannkuchen:

2 Äpfel
1 Zitrone
4 Eier
Butter, zum Ausbacken
375 ml Milch
125 ml Sprudelwasser
250 g Weizenmehl
1 Päckchen Vanille Zucker
1 TL gemahlener Zimt
1 TL Zucker
1 Prise Salz

Zitrone waschen, halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Äpfel schälen und in feine Scheiben schneiden, anschließend in eine Schüssel geben und mit etwas Wasser und Zitronensaft bedecken. Mehl, Vanillezucker, Eier, Milch, Sprudelwasser und Salz zu einem glatten Teig verrühren und ca. 20 Minuten kühl stellen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Teig in die Pfanne laufen lassen, sodass der Pfannenboden bedeckt ist. Solange der Teig noch flüssig ist, Apfelscheiben darauf verteilen. Sobald sich der Pfannkuchen vom Boden lösen lässt umdrehen und von der anderen Seite noch eine Minute anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Zimt und Zucker bestreuen.

Für die Haselnussbrösel:

25 g Haselnüsse
1 Scheibe Weizentost
20 g Butter

Butter in einer Pfanne schmelzen. Toastbrot von der Rinde befreien und zusammen mit den Haselnüssen in einem Multizerkleinerer fein hacken. Haselnüsse und Brotbrösel in die Pfanne geben und goldbraun anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Arwin Muradian

Lammkarree mit Rosmarin-Pistazien-Kruste, Portwein-Jus und Parmesan-Kartoffelstampf

Zutaten für zwei Personen

Für die Portwein-Jus:

125 g Lammknochen
 1 Karotten
 ½ Petersilienwurzel
 ½ Knollensellerie
 1 Lauchstange
 1 Schalotten
 1 Knoblauchzehen
 15 g Butterschmalz
 50 g kalte Butter
 125 ml Lammfond
 125 ml trockener Rotwein
 75 ml Portwein
 1 EL Tomatenmark
 3 Zweige Thymian
 1 Lorbeerblätter
 1 Zweig Rosmarin
 Ahornsirup, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butterschmalz in einem Topf schmelzen lassen, Lammknochen darin bei hoher Hitze anrösten, dann aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen. Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilienwurzel und Knollensellerie schälen und fein würfeln. Lauchstange putzen und etwa die Hälfte in kleine Stücke schneiden. Gemüse in den Topf geben und anrösten. Tomatenmark dazugeben und mit anrösten. Mit Rotwein ablöschen und mit Fond und Portwein angießen. Die Lammknochen wieder zurück in den Topf geben und alles zusammen reduzieren lassen. Durch ein Sieb abgießen und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken und mit kalter Butter aufmontieren.

Für den Parmesan-Kartoffelstampf:

400 g Kartoffeln
 100 ml Milch
 50 g Butter
 60 g Parmesan
 Muskatnuss, zum Reiben
 Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser garen.

Wasser abschütten und leicht ausdämpfen lassen. Parmesan reiben. Kartoffeln stampfen, Milch und Butter untermengen und abschließend Parmesan unterheben. Mit geriebener Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für die Rosmarin-Pistazien-Kruste:

1 Zitrone
 25 g weiche Butter
 1 TL mittelscharfer Senf
 20 g Semmelbrösel
 25 g Pistazien
 2 Zweige Rosmarin

Pistazien im Multizerkleinerer fein hacken. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Pistazien mit Rosmarin, Zitronenabrieb, Semmelbrösel, Senf und Butter zu einer glatten Paste mixen.

Für das Lammkarree: Lammkarree waschen, trockentupfen und ggf. parieren. Kräftig salzen und nach Geschmack pfeffern. In einer heißen Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten scharf anbraten. In eine Auflaufform geben und in den vorgeheizten Ofen geben. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 55 Grad erreichen. Lamm aus dem Ofen nehmen und die Grillfunktion am Ofen einschalten. Lamm mit der Rosmarin-Pistazien-Kruste bestreichen und zurück in den Ofen stellen um es für 4 Minuten zu gratinieren. Danach kurz ruhen lassen und kurz vor dem Servieren anschneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Gisela Breuer

Skrei mit Kartoffelpüree und knuspriger Chorizo mit Granatapfel

Zutaten für zwei Personen

Für den Skrei:

2 Kabeljaufilets mit Haut à 200 g
5 EL Salz
1 EL Butter
Sonnenblumenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kabeljau von Gräten befreien. 5 EL Salz in etwa einem Liter Wasser auflösen und den Fisch darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach trockentupfen und in einer Pfanne mit Öl etwa 3 Minuten auf der Hautseite anbraten. Dann wenden und Butter dazu geben. Aus der Pfanne holen und in einer Auflaufform etwa 3 Minuten in den Ofen stellen.



**PROFI
TIPP**

Ein gutes Beispiel für **nachhaltige Kabeljaufischerei** ist der norwegische **Skrei**. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch **Winterkabeljau** genannt und wird ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen. Das sind besonders schonende Fangmethoden, da sie das Ökosystem am Meeresboden nicht beeinträchtigen und den Beifang auf ein absolutes Minimum beschränken.

Für das Kartoffelpüree:

500 g vorwiegend festkochende
Kartoffeln
1 Zitrone
100 ml Milch
100 g Butter
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und waschen, dann in kochendem Salzwasser garen. Abgießen und abkühlen lassen. Milch erwärmen. Kartoffeln stampfen, Butter dazu geben und erwärmte Milch nach und nach unterrühren. Zitrone waschen und abreiben. Kartoffelpüree mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Granatapfel-Chorizo:

50 g Chorizo am Stück
1 Granatapfel
1 Zitrone
2 Bund glatte Petersilie
1 EL Mehl
Sonnenblumenöl, zum Braten

Chorizo in Scheiben oder Würfel schneiden, mehlieren und in der Pfanne vom Skrei mit etwas Öl knusprig braten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne herausklopfen. Zitrone waschen und Schale abreiben. Petersilie, Granatapfelkerne und Zitronenabrieb mit der knusprigen Chorizo vermengen.

Für die Garnitur:

20 g gelber Frisée
2 Zweige Dill
etwas Vogelmiere

Frisée waschen und trockenschleudern. Dill und Vogelmiere abbrausen und trockenwedeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Tim Höpfner

Mit Tomaten-Pesto gefüllte Hähnchenbrust in Parmaschinken mit Zitronen-Rosmarin-Kartoffeln und Rote-Bete-Feta-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die gefüllte Hähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste à 175g
8 Scheiben Parmaschinken
1 Knoblauchzehe
200 g getrocknete Tomaten in Öl
50 g Pinienkerne
150 g Parmesan
Olivenöl, nach Belieben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Etwa die Hälfte des Parmesans reiben, Knoblauch abziehen und in grobe Stücke hacken. Tomaten mit Öl in einen Multizerkleinerer geben und Knoblauch, Parmesan und Pinienkerne hinzufügen. Zu einem Pesto mixen und bei Bedarf Öl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hühnchen putzen und eine Tasche hineinschneiden. Restlichen Parmesan in feine Scheiben hobeln und mit Pesto in das Fleisch geben. Pro Hähnchenbrust 4 Scheiben Parmaschinken auslegen und diese nochmals mit Pesto bestreichen. Hähnchenbrüste eng in den Parmaschinken-Scheiben einwickeln. Bei Bedarf mit Küchengarn befestigen. In einer Auflaufform in den Ofen geben und 20-25 Minuten garen lassen. Nach der Garzeit, Fleisch aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten knusprig anbraten.

Für die Zitronen-Rosmarin- Kartoffeln:

300 g kleine, festkochende Kartoffeln
1 Zitrone
3 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
Olivenöl, nach Belieben
Salz, aus der Mühle

Kartoffeln waschen und in gleich große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Wasser zum Sieden bringen. Kartoffeln und Knoblauch in eine Pfanne geben und so viel heißes Wasser dazugeben, dass alles gut bedeckt ist. Mit Meersalz würzen und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten garen lassen. Wasser abgießen und Kartoffeln mit einer Gabel leicht andrücken.

Bei mittlerer bis hoher Hitze Rosmarinzweige hinzufügen und nach Bedarf Olivenöl zum Braten und Meersalz zum Abschmecken hinzufügen. Kartoffeln in der Pfanne schwenken und anbraten. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und über die Kartoffeln geben.

Für den Rote-Bete-Feta-Salat:

200 g vorgekochte Rote Bete
1 Zitrone
1 Bund Petersilie
100 g Fetakäse
3 EL dunklen Balsamicoessig
Olivenöl, nach Belieben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete abwaschen und abtropfen lassen. Grob reiben und in eine Schüssel geben. Petersilie abrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und klein hacken. Einen Teil der Blätter zur Garnitur zurückhalten. Feta klein bröseln und zur Roten Bete geben, genauso wie Petersilie. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Mit Balsamicoessig zusammen über Rote Bete geben und alles miteinander vermengen. Bei Bedarf Olivenöl dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aufschneiden und auf einem Teller in Scheiben legen. Kartoffeln und Rote Bete Salat dazu anrichten und servieren.



Jeannine Heetmeyer

Fruchtiger Tomatenrisotto mit Balsamico-Schalotten, Basilikum-Pesto und Parmesan-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für den Tomatenrisotto:

150 g Risotto
800 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
75 g Parmesan
1 EL Butter
500 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein
2 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Tomaten waschen und je nach Größe vierteln oder halbieren, den Strunk entfernen. Knoblauchzehen schälen, aber ganz lassen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Tomaten mit Olivenöl, Knoblauch und dem Rosmarin vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen etwa 20 min backen. Danach abkühlen lassen und die Schalen der Tomaten abziehen. In der Zwischenzeit Butter in einem Topf erhitzen und Risotto darin kurz anrösten. Mit Weißwein ablöschen, die Temperatur reduzieren und einkochen lassen. Nach und nach den Gemüsefond hinzugeben und Risotto auf niedriger Temperatur garen lassen, dabei immer gut durchrühren. Nach ca. 15 min die gebackenen Tomaten, bis auf einige zum Anrichten, samt Garflüssigkeit zum Risotto geben, unterrühren und zu Ende garen. Der Risotto ist fertig, wenn er außen weich und innen noch etwas Biss hat. Parmesan reiben und zum Schluss unter Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Balsamico-Schalotten:

100 g Schalotten
1 EL brauner Zucker
100 ml dunkler Balsamicoessig
1 EL Olivenöl

Schalotten abziehen und vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin andünsten. Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Balsamicoessig hinzufügen und Schalotten etwa 10 min bei mittlerer Hitze garen.

Für das Basilikum-Pesto:

1 Bund Basilikum
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
50 g Pinienkerne
30 g Parmesan
50 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Parmesan reiben, Knoblauchzehe abziehen und in grobe Stücke schneiden. Basilikum, Pinienkerne, Parmesan, Olivenöl und Knoblauch zusammen mit dem Stabmixer zu einem Pesto pürieren. Zitrone waschen, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Das Pesto mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Für den Parmesanchip:

50 g Parmesan

Parmesan reiben und auf einem Backblech mit Backpapier kleine Häufchen in beliebiger Größe streuen. Für 5 Minuten in den Ofen geben, bis die Chips goldbraun gebacken sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.